

# Inhalt

Vorwort und Begrüßung .....	17
Einführung in das Thema .....	19
Zum Aufbau des Buches .....	21
<i>Ein Narr namens Arnold</i> .....	23
 <b>1 Burn-out verstehen</b> .....	 25
Was ist Burn-out? .....	26
Interview zur Übersicht .....	26
Burn-out-Info: Warnsignale, Symptome, Daten ....	33
Die psychosoziale Lage in Deutschland .....	36
Warum die Deutschen nicht mehr glücklich sind ...	36
Skizze der aktuellen Gesundheitslage .....	40
Der heutige Stress .....	41
<i>Ein ganz »normaler« Alltag (Fallgeschichte)</i> .....	45
<i>Weitere Koordinaten im Alltag von Gabi S.</i> .....	47

<b>Neurobiologie und Stressphysiologie des globalisierten Alltags</b> . . . . .	49
Alltagsanalyse . . . . .	49
Das innere Belohnungssystem . . . . .	50
Innere Kommunikation unter den Hirnzellen . . . . .	52
Stresswirkung und Verhalten . . . . .	53
Bewegungsmangel . . . . .	54
Schlaf . . . . .	55
Auswege aus dem Dilemma . . . . .	57
<b>EINE NARRENGESCHICHTE</b> . . . . .	61

<b>2 Wie treibt der globalisierte Alltag in Richtung Burn-out?</b> . . . . .	63
<b>Der Weg ins Erwachsenenalter</b> . . . . .	64
Die verlorene Kindheit . . . . .	64
<i>Aktuelle Probleme für neue Erdenbürger</i> . . . . .	67
<i>Mainstream muss nicht immer gut sein</i> . . . . .	69
Krippe, Schule, Ausbildung – wofür? . . . . .	70
<i>Die Gefahr der Verschulung der frühen Kindheit</i> . . . . .	73
<i>Die neurobiologische Position</i> . . . . .	74
<i>Wie Kinder die Welt erkunden</i> . . . . .	74
Kinder als Kunden – Gefahr fürs Leben . . . . .	76

Erziehung – Kinderspiel oder harte Belastung? . . .	80
<i>Wieso die Kinder unruhig werden</i> . . . . .	82
<b>Die oft freudlose Arbeitswelt</b> . . . . .	86
Konkurrenz zum Kollegen und Doping zum Durchhalten . . . . .	86
Gangbare Wege bei schwierigeren Voraussetzungen . . . . .	91
Mobbing . . . . .	93
<i>Dem Mobbing den Boden entziehen</i> . . . . .	95
Gefühl der Unzulänglichkeit und innere Kündigung . . . . .	98
<b>Globale Machtfaktoren sind Burn-out-relevant für den Einzelnen. Wie schütze ich mich?</b> . . . . .	101
Arbeitslosigkeit, Krankheit und Verlust der Menschenwürde . . . . .	101
Exkurs in eigener Sache . . . . .	104
Wachstumsideologie mit Folgen . . . . .	106
Der Markt ist nicht so klug wie gedacht . . . . .	107
<i>Weltweiter Hunger und Durst</i> . . . . .	108
<i>Krankheiten</i> . . . . .	109
<i>Klimaerwärmung</i> . . . . .	110
Bedeutsame Auswirkungen in unserem Alltag . . . . .	112
<i>Aktuelle Orientierung unserer Wirtschaft</i> . . . . .	114

Virtuelle, destruktive und kriminelle Geschäfte . . .	115
Aktuelle Krisen . . . . .	117
<b>Was ist gut für mich? Schutzmöglichkeiten und Veränderungsgestaltung für den Einzelnen . . . .</b>	<b>120</b>
Das große Ganze im Kleinen handhabbar machen	121
Burn-out-Schutz durch weniger Konsumkredite . . .	123
<b>EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>127</b>
 <b>3 Klarer Umgang mit Wissen – eine wichtige Grundlage von Burn-out-Schutz . . . . .</b>	 <b>129</b>
<b>Was stimmt denn nun? Überprüfbarkeit und Beurteilung von Informationen . . . . .</b>	<b>131</b>
Faktendesign von Wissenschaft, Medien und Interessengruppen . . . . .	131
Die Suche nach Grundtatsachen . . . . .	133
Nackte Tatsachen und solche im Kontext . . . . .	136
Manipulative Fakten . . . . .	138
<i>Angstmache mit »gefährlichem Cholesterin« . . . .</i>	<i>140</i>
Lobbyismus, Wissenschaft und Medien . . . . .	142
Informationen im Interesse der Verwirrung . . . . .	143

---

Magie der Zahlen .....	143
<i>Mammographie – schleierhafter Benefit</i>	
<i>für Frauen</i> .....	145
Was ich hören will .....	147
Von der Unmöglichkeit gesicherten Wissens .....	148
<b>Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung</b>	
<b>und Umgang mit Stolpersteinen</b> .....	150
<b>Was brauche ich an Wissen? Auswahl in der</b>	
<b>Informationsflut</b> .....	153
Umgang mit der Informationsflut	
und dem Internet .....	153
Produktwerbung, die verführt .....	155
Vorauswahl und Bewertung von Informationen	
durch Dritte .....	157
Gruppenkommunikation .....	159
Familientraditionen .....	160
Existenzielle Sicherheit und freie	
Meinungsäußerung .....	162
Stillhalten wider besseren Wissens .....	165
<i>Mündigkeit</i> .....	167
Eigene Auswahlkriterien .....	169
<i>Neue Informationen durch neue Wege</i> .....	171
Visionen und Bedenken .....	172

Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen .....	175
Was wissen wir eigentlich von uns Menschen, und was nützt mir das für meine Gesundheit? .....	177
Vom Potenzial des Menschen. ....	177
<i>Die Bewegungsart von Kindern.</i> .....	181
Gene und Umwelt .....	183
Eine Fallgeschichte .....	185
<i>Lebensstile schalten Genmuster</i> .....	187
Hirn- und Zelforschung .....	188
<i>Das unspezifische Bindegewebe leitet schneller</i> ..	190
Beziehung und Gemeinschaft .....	191
<i>Neuere Erkenntnisse zur Aggression</i> .....	192
EINE NARRENGESCHICHTE .....	196

<b>4 Alltagskompetenzen für Burn-out-Schutz und Lebensfreude</b> .....	199
Koordinaten für erfolgreiche Lebensstilmodifikation ..	201
Der Kern von Burn-out-Schutz .....	205
Kritische Stimmen .....	207
Gesunder Menschenverstand .....	209
Gesundheitskompetenz .....	209

<b>Regulation der Körperphysiologie als Gesundheitsbasis . . . . .</b>	<b>211</b>
Die Basisstufe der Lebensstilmodifikation . . . . .	211
<i>Bewegung</i> . . . . .	211
<i>Innehalten und Pausen</i> . . . . .	213
<i>Schlaf</i> . . . . .	216
<i>Kluge Ernährung</i> . . . . .	219
<i>Motivation, Gewohnheit und Gewohnheitsbrüche</i>	223
<b>Konkreter Einstieg in die Lebensstilmodifikation für Burn-out-Schutz und Lebensfreude . . . . .</b>	<b>227</b>
Fallbeispiel eines neugestalteten Alltags . . . . .	229
<b>Innehalten und der Weg nach innen zur Gelassenheit</b>	<b>233</b>
Die Aufbaustufe beim Schutz vor Burn-out. . . . .	233
<i>Innehalten und wahrnehmen</i> . . . . .	233
<i>Körperwahrnehmung</i> . . . . .	236
Gezeiten – Grundprinzip des Lebens . . . . .	239
Der unbestechliche Körper . . . . .	240
QiGong und Meditation . . . . .	242
<i>QiGong ist Burn-out-Schutz und Lebenspflege</i> . . .	243
<i>QiGong verstehen aus medizinischer Sicht         des Westens</i> . . . . .	250
<i>Meditation</i> . . . . .	254
Begeisterung und innere Balance. . . . .	256

Die Konstruktion der eigenen Welt . . . . .	258
<i>Die Bedeutung des Blicks über den     Tellerrand . . . . .</i>	259
Intuition . . . . .	261
<b>Handeln im Alltag als mündiger Konsument . . . . .</b>	<b>264</b>
Arbeit . . . . .	264
<i>Grenzen setzen . . . . .</i>	266
Freizeit und Konsum. . . . .	268
<i>Raum lassen für Familie, Begegnungen,         Unerwartetes . . . . .</i>	271
Geld . . . . .	273
Ernährung. . . . .	276
<i>Sinn und Vorteil regionaler Versorgung. . . . .</i>	276
<i>Maßhalten im Fleischverzehr ist globale         Verantwortung. . . . .</i>	278
<b>Umgang mit Kommunikationsmöglichkeiten. . . . .</b>	<b>283</b>
Handy und Internet . . . . .	283
<i>Permanente Bereitschaftspflicht         zur Kommunikation . . . . .</i>	284
Altersabhängige Unterschiede im Umgang mit Medien und Kommunikation allgemein . . . . .	287
<i>Kinder . . . . .</i>	287
<i>Junge Erwachsene . . . . .</i>	287
<i>Menschen mittleren Alters . . . . .</i>	289



<i>Menschen ab 60 Jahre</i> . . . . .	290
<i>Alte Menschen</i> . . . . .	290
Ballast abwerfen, kraftvoll leben – Fazit. . . . .	291
<i>Potenzial entfalten</i> . . . . .	292
<b>EINE NARRENGESCHICHTE</b> . . . . .	294

## 5 **Gesunde Lebensstile schützen vor Burn-out und verändern die Gesellschaft** . . . . . 297

**Was bedeutet die Umsetzung von Veränderungen  
in meinem Lebensstil für mein Leben und die  
Gemeinschaft?** . . . . . 298

**Arbeitswelt** . . . . . 299

Echtes Gesundheitsmanagement und  
nachhaltiges Wirtschaften . . . . . 301

Was können Mitarbeiter aktiv tun, damit echtes  
Gesundheitsmanagement Realität wird? . . . . . 302

*Firmenstruktur* . . . . . 302

*Führungskräfte* . . . . . 304

*Übergang in nachhaltiges Wirtschaften* . . . . . 305

*Mitarbeiterforderungen* . . . . . 308

<b>Gesundheitswesen – die Freiheit auf eigene Wege hin zur Kerngesundheit</b> . . . . .	312
Gesundheit und Krankheit . . . . .	312
Pharmalobby . . . . .	315
Bluthochdruck . . . . .	317
Diabetes mellitus Typ II . . . . .	318
Demenz . . . . .	319
Gestresste Zellen . . . . .	320
Das metabolische Syndrom . . . . .	322
Placebowirkung, Selbstheilungskräfte und Glaube – großartige menschliche Grundfähigkeiten . . . . .	324
Skizze eines neuen Gesundheitssystems . . . . .	325
<i>Kindorientiertheit im neuen Gesundheitssystem</i> . .	327
<b>Energiewende – wie will ich leben, und was brauche ich?</b> . . . . .	330
Atomausstieg und Atom Müll . . . . .	331
Die Planung neuer großer Überlandleitungen zum Stromtransport . . . . .	333
Verantwortungsvolle Nutzung der Windkraft . . . . .	335
<i>Infraschallwirkungen</i> . . . . .	336
Dezentrale Energiekonzepte und kreative Forschung . . . . .	338

---

Die fehlende Einbeziehung der Bürger bei der Energiewende. . . . .	339
Vorreiterrolle Deutschlands. . . . .	341
<b>Direkte-Demokratie-Bewegung – Motor der Systementwicklung . . . . .</b>	<b>344</b>
Machteinflüsse, die unsere Demokratie schwächen . . . . .	346
Wo können wir ansetzen mit der Erneuerung der Demokratie? . . . . .	347
<i>Transparenz . . . . .</i>	347
<i>Bedingungsloses Grundeinkommen und         Steueränderung . . . . .</i>	347
<i>Dezentrale Entwicklung . . . . .</i>	348
<i>Änderung der Parteilandschaft . . . . .</i>	349
<i>Finanzierung der Kommunen . . . . .</i>	349
<i>Demokratie in der Region . . . . .</i>	350
<i>Forderung zur Weiterentwicklung der         Demokratie . . . . .</i>	350
<b>EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>354</b>

6	Ausblick.....	357
	Danksagung.....	366
	Anhang .....	368
	Adressen, Internetseiten und Links für weiterführende Informationen.....	368
	Literatur .....	375
	Register.....	377